

Mouvements rythmés



MATÉRIEL Musique rythmée

MISE EN PLACE Les participants sont debout à une distance sécuritaire les uns des autres dans l'aire d'activité.

ACTIVITÉ

- Faites jouer une chanson et demandez aux participants de faire bouger leur corps d'une façon simple au rythme de la musique (p. ex., en hochant la tête, en pliant les genoux, en tapant des mains). Ils répètent le même mouvement pendant 30 secondes.
- Tandis qu'ils exécutent le mouvement, demandez-leur de penser à une façon de se déplacer dans l'aire d'activité en faisant un mouvement locomoteur (p. ex., en slalomant, sautillant à cloche-pied, marchant de côté).
- Choisissez deux nouvelles chansons ayant des styles et des rythmes différents. Faites jouer une chanson et demandez aux participants de combiner leur mouvement simple à leur mouvement locomoteur et de se déplacer dans l'aire d'activité.
- Faites jouer la deuxième chanson. Les participants se déplacent maintenant dans l'aire d'activité en faisant leur mouvement simple et leur mouvement locomoteur au rythme de cette nouvelle chanson.



DANSE ET RYTHME